



9月 給食献立表

南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	料理	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える
1金	食パン		主菜 照り焼きチキンマヨサンド 副菜 かいそう 海藻サラダ マヨネーズパック 副菜 きのこ 玉子のスープ	★食パン、さとう、ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)、ごまあぶら、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、とりにく、かいそうサラダ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★たまご	しょうが、キャベツ、★きゅうり、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ほししいたけ、玉ねぎ、にんにく
4月			主菜 ぶたキムチ丼 副菜 わかめビーフンスープ 副菜 あおのり 小魚	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ピーフン	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、あおのりこざかな	しょうが、★はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、にんじん、ごぼう、ねぎ
6水			主菜 米粉のポークカレー 副菜 けんさん 県産フルーツヨーグルト 副菜 カミカミ大豆	ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉カレールー(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★ヨーグルト、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、★冷凍フルーツミックス(リンゴ・モモ・パイ)、★ミックスフルーツ缶(リンゴ・桃・ウラン)、みかんかん、パイナップル
7木			主菜 いかの西京焼き 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 しめじと豆腐のみそ汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう	★ぎゅうにゅう、★いか、さいきょうみそ、ひじき、とりひきにく、★さつまあげ、だいず、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ
8金	コッペパン		主菜 カレーキャベツのホットドッグ 副菜 白いんげん豆のベジタブルチャウダー 副菜 オレンジ	★コッペパン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ポークウインナー(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ほうれんそう、★オレンジ
12火			主菜 のり塩から揚げ 副菜 中華サラダ 副菜 けんちん汁	ごはん、ごまあぶら、さとう、こめこ、かたくりこ、はるさめ、あぶら、こんにやく	★ぎゅうにゅう、とりにく、あおのり、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、あぶらあげ	にんにく、もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、だいこん
13水	ひでん豆ごはん		主菜 ぶたにく、はるさめ、いたもの 豚肉と春雨の炒め物 副菜 かき玉汁	ごはん、あぶら、はるさめ、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、こんぶ、ひでんまめ、ぶたひきにく、★たまご、とうふ	しょうが、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しめじ
14木			主菜 無添加ポークシューマイ(3ヶ) 副菜 いかとわかめの酢のもの 副菜 大根のみそ汁 五目つくだ煮	ごはん、ピーフン、さとう	★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ(乳・卵不使用)、★いか、わかめ、なまあげ、みそ	★きゅうり、だいこん、ほうれんそう、ねぎ
15金	食パン		主菜 バター香るツナサンド 副菜 ミネストローネ 副菜 ヨーグルト(学配)	★食パン、★パンこ、とうにゅうバター(乳不使用)、エッグマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)、じゃが芋、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)、★ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、トマトみずに
19火			主菜 ハムチーズフライ 副菜 きゅうりの南蛮づけ 副菜 塩肉じゃが	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、いとこん	★ぎゅうにゅう、★ハムチーズフライ(卵不使用)、とりにく	★きゅうり、にんじん、たまねぎ、さやえんどう
20水			主菜 とりそぼろとふんわり炒り玉子 副菜 五目スープ 副菜 はちみつレモンゼリー(学配)	ごはん、さとう、あぶら、はるさめ、はちみつレモンゼリー	★ぎゅうにゅう、とりひきにく、★いりたまご、ぶたにく	しょうが、メンマ、はくさい、ねぎ、にんじん
21木			主菜 さば塩こうじづけ 副菜 きんぴらごぼう 副菜 もやしと豆腐のみそ汁	ごはん、あぶら、いとこん、さとう、ごまあぶら、★しろごま	★ぎゅうにゅう、★さば塩こうじづけ、ちくわ(小麦・卵・乳不使用)、とうふ、わかめ、にぼしこ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、もやし
22金	米粉パン		主菜 マーメレードチキン 副菜 フレンチサラダ 副菜 パンプキンスープ	★米粉パン、★マーメレード、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	しょうが、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト
27水			主菜 ハンバーグ 副菜 ポテトサラダ 副菜 キャベツとわかめのみそ汁	ごはん、さとう、じゃがいも、グルテンフリーパスタ、エッグマヨネーズ(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、あぶらあげ、わかめ、にぼしこ、みそ	にんじん、たまねぎ、★きゅうり、ホールコーン、キャベツ
28木	わかめごはん		主菜 さけ 鮭のきのこあんかけ 副菜 さつま芋ととり肉の具沢山みそ汁 副菜 シャインマスカット	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、さつまいも、こんにやく	★ぎゅうにゅう、わかめ、★さけ、とりにく、なまあげ、みそ	えのきたけ、ほししいたけ、しめじ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、★シャインマスカット
29金	食パン		主菜 みそカツサンド ゆでキャベツ 副菜 こまつな 小松菜とベーコンのスープ 副菜 じゅうごや 十五夜ゼリー(学配)	★食パン、あぶら、さとう、★しろすりごま、はるさめ、★ゼリー	★ぎゅうにゅう、★とんかつ(卵・乳不使用)、みそ、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	キャベツ、みずな、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ